

# ゆずりはニュース

vol. 31

ゆずりはスタッフの  
ちよここと一言

こんにちは！事務の古田です。  
 今年の11月から三浜店で  
 勤務をしていたのですが、先月から  
 青江店に移動してきました。  
 オープンからお世話になって、いた  
 三浜店を離れるのはさみしいの  
 ですが、気持ちも新たに頑張っ  
 て参りますので、宜しくお願い致します。  
 さて、10月に入り朝晩が冷える  
 ことが多くなりましたね。体調を  
 くずさないよう、水分をこまめに  
 とっていきましょー！！



朝方の体温 36.2℃以下の方

「低体温」  
には**若甦**！

「低体温」注意報



**理想体温**  
 36.55 ~ 37.25℃  
 免疫力UP ↑  
 血行促進 ↑  
 新陳代謝 ↑  
 内臓の働き ↑  
 など...

秋は涼しく過ごしやすい季節ですが、  
 夏場の冷房や冷たい飲み物を  
 飲み続けたことによる「夏の冷え」の  
 疲れが体に残っています。  
 若甦のお湯割りりで、体の内側から  
 温まりましょー！！



- ・1ヶ月分(30本) 16,500円
- ・10日分(10本+1) 6,600円
- ・5日分(5本) 3,300円
- ・1本 660円

“お湯割り”がポイントです！！

ゆずりは薬局 青江店

〒700-0941  
 岡山市北区青江1-22-22  
 TEL: 086-221-2355  
 FAX: 086-221-2350

営業時間 ☆お気軽にお越しください☆  
 月・火・木・金 9:00~19:00 / 水 9:00~18:00 / 土 9:00~12:30

寒い季節がだんだんと近づいてきていますが皆さんこれからの季節、乾燥が気になりませんか？

寒くなり空気が乾燥すると皮膚の水分蒸発を招いて乾燥肌になりやすいです。また、ついつい熱いお風呂で長風呂すると皮脂などの保湿成分を洗い流すことにもなり悪循環が起きます。

こういった状態だと、皮膚の細胞同士に隙間ができ、表皮と真皮の境界付近にあるかゆみの知覚神経の末端が角質付近まで伸びてくるため、通常よりも少ない刺激によってかゆみが生じます。

また、低体温環境で体温を維持するために末梢血管が収縮し血流が低下することでもかゆみが発生します。

秋、冬場に入ったら部屋が乾燥しないよう加湿器を使用して部屋の湿度を一定に保ちましょう。

入浴時には保湿剤入りの入浴剤を使用したり、入浴後には乳液やクリームを使って保湿するのも良いでしょう。

かゆみがある時は、掻きむしってしまうと皮膚のバリア機能が失われてしまうので抗ヒスタミン薬入りの塗り薬がおススメです。

強い時は、香辛料が効いた食べ物やアルコールの摂取などは控えたりといった生活の工夫も考慮しましょう。

# カサつく肌のかゆみに

乾燥してかゆい!!

タナール AIクリーム

尿素不使用でしみにくい

容量 100g  
¥1320

湿潤成分  
(ヒアルロン酸Na)  
配合でべたつかず、  
しっとりした使い心地



ご要望、ご相談等ございましたら、下記のメール、電話でも受け付けております。お気軽にご連絡下さい。

メールアドレス：[info@yuzuriha-mj.jp](mailto:info@yuzuriha-mj.jp)

TEL: 086-221-2355